نوع و مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان شاغل در دانشگاه های دانشگاه علوم پزشکی ایران

چکیده

در محور مختلف مدت زمان صرف شده جهت فعالیت های فیزیکی خانه داری توسط زنان متفاوت است. به طور معمول زنان مستندات خرد. طبیعی‌تر زنان ظروف و نیاز‌ها، تغذیه‌ای و مراقبت از فرزندان نظارت کلی منزل، مربی کردن و رفتارهای همسری داخلی ساخته‌مات. و را به عنوان دانست. مطالعه می‌گوید این ایست که زنان شاغل علاوه بر انجام مسئولیت خانه و خانه داری باید زمانی را صرف اوقات فراغت و مراقبت از خود تنخور. این ایست با هدف تعیین نوع و مدت فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در دانشگاه های دانشگاه علوم پزشکی ایران بررسی می‌شود.

اندازه‌های پژوهش از نوع مقطعی است که در آن مدت و نوع فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان تعیین شد و ارتباط مدت زمان این فعالیت‌ها با متغیرهای مشابه که در مورد بررسی دوره کرده. تعداد نمونه‌های پژوهش 200 نفر بودند که به مهارت بهره‌برداری ای با تحقیق متناسب از دانشگاه‌های دانشگاهی و دانشگاه‌های علوم پزشکی به روش تصادفی انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها از طریق خودگزارش‌های شدید به وسیله پرسشنامه به خود ایفای بود.

پژوهش نشان داد که در هفته‌های سه‌گانه سابقه فعالیت‌های فیزیکی زنان در خانه 24/8 ساعت است. به دست آمده در خصوص عوامل مرتبط با مدت فعالیت‌های فیزیکی شاغل در محیط خانه و انجام کارهای خانه‌داری (سی) سطح درآمد خانواده- سطح تحصیلات- وضعیت تاهل- سن آخرین فرزند- شاخص نویده بدنی- سیگار کشیدن) نشان داد که میانگین مدت زمان فعالیت‌های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه و انجام کارهای خانه‌داری در گروه‌های سنی مختلف مختلف. کروه‌های مختلف از نظر وضعیت تاهل، سن آخرین فرزند و کروه‌های با شاخص نویده بدنی متفاوت است (0/000).

در این پژوهش نوع و مدت فعالیت‌های فیزیکی خانه داری زنان شاغل در طول یک هفته تعیین گردید. لذا

یافته‌ها کلیه: نوع فعالیت‌های فیزیکی خانه داری، مدت فعالیت‌های فیزیکی خانه داری، زنان شاغل

واژه‌های کلیدی: نوع فعالیت‌های فیزیکی خانه داری، مدت فعالیت‌های فیزیکی خانه داری، زنان شاغل

1 عضو هیئت علمی دانشگاه برساری و ماماان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات پزشکی تبادلی درمانی ایران (پژوهش‌مند)
2 عضو هیئت علمی دانشگاه برساری و ماماان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات پزشکی تبادلی درمانی ایران
3 عضو هیئت علمی دانشگاه مدیریت و اطلاع رسانی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات پزشکی تبادلی درمانی ایران
زمانی را که زنان در جوامع مختلف صرف فعالیت‌های فیزیکی خانه‌داری می‌کنند متفاوت می‌باشد. Miller و Wilbur (1998) در انجام 148 ساعت در هفته زنان به طور متوسط 37/67 ساعت در زمان مشکل است. که زمانی را به خود اختصاص داده و دی‌هه وظایف متعدد و دنیای مشاغل متفاوتی مثل دکتر، مادر، همسر، کارمند، رئیس، دوست، همسایه و دنیای وظایف فیزیکی را از این نقش ها می‌کنند است فشار و رفاه را در آن آن با وجود آورده. زیرا اغلب برای زنان محلی است که زمانی را به خود اختصاص دهند و به دلیل وظایف متعدد کمتر اوقات فراگیرند.

دانک ویلبر تحقیقاتی در مورد فعالیت‌های فیزیکی در اوقات فراگیر زنان انگلیسی به برناسی فعالیت‌های فیزیکی خانه‌داری برداشت شده است. بینار این دسترسی به اطلاعات جدید در مورد نوع و مدد فعالیت‌های فیزیکی خانه‌داری می‌تواند برای انجام وظایف خانه‌داری جهت بالا بردن میزان فعالیت‌های فیزیکی زنان و در نتیجه افزایش سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنها می‌باشد. یک از این مداخلات بالدا بردن میزان آگاهی زنان در مورد عوارض کم تحرک است. به علاوه با شناسایی مدیت و نوع فعالیت‌های فیزیکی خانه‌داری می‌توان مداخله مناسب برای کنترل و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، عضلانی و استخوانی پیشنهاد کرد (Wilbur و همکاران. 1998). زنان با ایجاد تعادل در انجام فعالیت‌های فیزیکی خانه‌داری و تنظیم وقت برای انجام فعالیت‌های مناسب خانه‌داری می‌توانند باعث کنترل وزن.
مقدمه و اطلاع رسانی پژوهشکده انتخاب شدند. پژوهشگر با مراجعه مستقیم به دانشگاه‌ها با نمونه‌ها ارتباط برقرار کرد و در صورت کسب رضایت آن‌ها در اختیار آن‌ها قرار داده. در کرای داده‌ها از طریق خود کارگروه دهی بوسیله پرسشنامه خود این‌ها بود. پرسشنامه در نظر گرفته شد. با بسته مربوط به فعالیت‌های فیزیکی خانه‌دار بویه آزمون محدود و در انتهای انجام فعالیت‌های فیزیکی زنان شاقل در محدوده خانه و انجام کارهای خانه‌دار و بررسی ارتباط بین مدت این فعالیت‌ها با متغیرهای مداخله‌گر انجام گرفته است.

روش کار

این پژوهش قسمتی از یک مطالعه مقطعی و سوسن نام‌گذاری که به بررسی مدتهای فعالیت‌های فیزیکی خانه‌دار زنان شاقل در محدوده خانه و انجام کارهای خانه‌دار و بررسی ارتباط بین مدت این فعالیت‌ها با متغیرهای مداخله‌گر انجام گرفته است. جامعه این پژوهش کلیه زنان شاقل دارای سوابق خواندن و نوشتن بودند که در دانشگاه‌های خود به‌کار گرفته شده و مدت کار داشتهند. نمونه‌‌گیری به روش نمونه‌گیری گیری طبقه‌ای از بین جامعه پژوهش انتخاب شد. بدین ترتیب که هر کدام از دانشگاه‌ها به عنوان یک طبقه در نظر گرفته شد و نمونه‌ها با تاکید مناسب به طور یک‌دریا از هر یک از دانشگاه‌ها انتخاب شدند. با نتیجه‌گیری که جمعیت نمونه‌های 300 نفر تبعیض شده بود، 109 نفر از دانشگاه پرستاری، 24 نفر از دانشگاه پرستاری و ماماتی، 23 نفر از دانشگاه پرستاری و ماماتی، 19 نفر از دانشگاه پرستاری و ماماتی و 41 نفر از دانشگاه علوم توانبخشی شده است.
جدول شماره 1- توزیع فراوانی نوع و میانگین مدت هر یک از فعالیت‌های فیزیکی خانه‌داری در حیاط خانه در هفته در زنان شاغل

<table>
<thead>
<tr>
<th>میانگین مدت</th>
<th>فراوانی نوع فعالیت (دیدیده)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>خرید کردن</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>سفری پاک کردن</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>کوشش خرید کردن</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>باز من کردن</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>غذا خوردن</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>شستشو طوفان</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>شستشو پاک کردن</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>کردن مایل کردن</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>جراح کردن</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>مزرعه کردن و نمک منزل</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>شستن سرویس های بیشمار</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>شستن کف زمین و غرفه</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>لباس شستن با ماهیت</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>لباس شستن با دست</td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>انگیرد لباس به</td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>نا کردن لباس به</td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>مراقبت از کودک</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>رنگ‌آمیزی اندازه و جمع کردن</td>
</tr>
<tr>
<td>19</td>
<td>جک‌بیس کردن</td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>باندینگی</td>
</tr>
<tr>
<td>21</td>
<td>رف و کردن</td>
</tr>
<tr>
<td>22</td>
<td>مرمت بردن</td>
</tr>
<tr>
<td>23</td>
<td>سرپرستی ورودوزنی</td>
</tr>
<tr>
<td>24</td>
<td>بچه‌ها</td>
</tr>
<tr>
<td>25</td>
<td>بردن فرندزی به مدرسه</td>
</tr>
<tr>
<td>26</td>
<td>بردن فرندزی به کلاس</td>
</tr>
<tr>
<td>27</td>
<td>شستن را به یل</td>
</tr>
<tr>
<td>28</td>
<td>بازی‌کردن</td>
</tr>
<tr>
<td>29</td>
<td>تمیم‌کردن خانه‌دار</td>
</tr>
<tr>
<td>30</td>
<td>کنکان عفل‌های هرز</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نتایج به دست آمده در مورد بررسی عوامل مرتبط با میانگین مدت فعالیت‌های فیزیکی زنان شاغل در حیاط خانه و انجام کارهای خانه داری نشان داد: میانگین ساعت فعالیت‌های فیزیکی زنان در حیاط خانه 29/58 ساعت بود. نوع و میانگین مدت هر یک از فعالیت‌های فیزیکی خانه‌داری زنان شاغل در حیاط خانه طی هفته در جدول شماره (1) نشان داده شده است.

نتایج به دست آمده در مورد بررسی عوامل مرتبط با میانگین مدت فعالیت‌های فیزیکی زنان شاغل در حیاط خانه به قرار زیر است: جهت بررسی مدت فعالیت‌های فیزیکی خانه‌داری در حیاط خانه بررسی سن زنان شاغل از آزمون آنالیز واریانس استفاده شد. نتیجه بیان بود که میانگین مدت زمان فعالیت‌های فیزیکی زنان شاغل در حیاط خانه در کروه‌های سنی مختلف، متفاوت است و میانگین ساعات فعالیت‌های فیزیکی زنان شاغل در حیاط خانه در کروه سنی 19-29 سال کمتر از سایر کروه‌ها بود.
## جدول شماره ۲- میانگین انحراف معیار میانگین فاصله های فیزیکی

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>آزمون</th>
<th>نتایج</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>F=۲/۴۴۴</td>
<td>۱۹/۵۸ ± ۱۳/۳۴</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>p&lt;۰/۰۰۰۰</td>
<td>۱۹/۴۹ ± ۳/۳۹</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>۴/۷۰ ± ۴/۷۰</td>
<td>۳/۴۴ ± ۴/۷۰</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>۲/۱۶ ± ۱/۲۰</td>
<td>۴/۰۴ ± ۴/۸۵</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>۶/۰۵ ± ۵/۰۵</td>
<td>۶/۰۵ ± ۵/۰۵</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>F=۳/۴۳۳</td>
<td>۷/۳۰ ± ۱۴/۹۶</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>p&lt;۰/۰۰۰۰</td>
<td>۳/۷۶ ± ۱۵/۴</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>۴/۷۰ ± ۴/۷۰</td>
<td>۴/۷۰ ± ۴/۷۰</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>۲/۱۶ ± ۱/۲۰</td>
<td>۲/۱۶ ± ۱/۲۰</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>۶/۰۵ ± ۵/۰۵</td>
<td>۶/۰۵ ± ۵/۰۵</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>F=۳/۷۰/۹۴</td>
<td>۲/۷۰ ± ۱۴/۳</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>p&lt;۰/۰۰۰۰</td>
<td>۴/۷۰ ± ۴/۷۰</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>۲/۱۶ ± ۱/۲۰</td>
<td>۲/۱۶ ± ۱/۲۰</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>۶/۰۵ ± ۵/۰۵</td>
<td>۶/۰۵ ± ۵/۰۵</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>p&lt;۰/۰۰۰۰</td>
<td>۷/۳۰ ± ۱۴/۹۶</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>۴/۷۰ ± ۴/۷۰</td>
<td>۴/۷۰ ± ۴/۷۰</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>۲/۱۶ ± ۱/۲۰</td>
<td>۲/۱۶ ± ۱/۲۰</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>۶/۰۵ ± ۵/۰۵</td>
<td>۶/۰۵ ± ۵/۰۵</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## جهت بررسی میانگین مدت فاصله های فیزیکی خانه دار (ب) در محیط خانه بر حسب وضعیت تأهل ناشی از آزمون آنانیز واریانس استفاده شد. نتیجه این پژوهش نشان داد که میانگین مدت زمان فاصله های فیزیکی خانه دار (ب) در محیط خانه بر حسب وضعیت تأهل متفاوت است و میانگین سناتوری فاصله های فیزیکی زنان ناشی از محیط خانه با سن آن‌هایی که مدت زمان فاصله‌های فیزیکی زنان از بزرگ خانه کمتر از سایر گروه‌ها بود.

جهت بررسی میانگین مدت فاصله های فیزیکی خانه دار (ب) در محیط خانه بر حسب وضعیت تأهل ناشی از آزمون آنانیز واریانس استفاده شد. نتیجه این پژوهش نشان داد که میانگین مدت زمان فاصله های فیزیکی خانه دار (ب) در محیط خانه بر حسب وضعیت تأهل متفاوت است و میانگین سناتوری فاصله های فیزیکی زنان ناشی از محیط خانه با سن آن‌هایی که مدت زمان فاصله‌های فیزیکی زنان از بزرگ خانه کمتر از سایر گروه‌ها بود.

## جهت بررسی میانگین مدت فاصله های فیزیکی خانه دار (ب) در محیط خانه بر حسب وضعیت تأهل ناشی از آزمون آنانیز واریانس استفاده شد. نتیجه این پژوهش نشان داد که میانگین مدت زمان فاصله‌های فیزیکی زنان از آزمون آنانیز متفاوت است و میانگین سناتوری فاصله‌های فیزیکی خانه دار (ب) در محیط خانه بر حسب وضعیت تأهل متفاوت است و میانگین سناتوری فاصله‌های فیزیکی زنان ناشی از محیط خانه با سن آن‌هایی که مدت زمان فاصله‌های فیزیکی زنان از بزرگ خانه کمتر از سایر گروه‌ها بود.
نتایج به دست آمده در خصوص عوامل مرتبط با مدت فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محيط خانه و انجام کارهای خانه داری نشان می‌دهد که میانگین مدت زمان فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محيط خانه و انجام کارهای خانه داری در گروه های سنی مختلف کمتر از نظر وضعيت تاهل. گروه‌های مختلف از نظر سن آخرين فرزند و گروه های مختلف از نظر شاخص تووده بدين متفاوت است به طور كه میانگین ساعات فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محيط خانه در هفته در زنان كمتر از 30 در زنان بدون فرزند نسبت به سابر زنان كمتر. در زنان مناهل این میانگین بيشترين بود (60/00=30). میانگین مدت زمان فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان شاغل در گروه های مختلف از نظر سطح تحسیلات و سطح درآمد خانواده، سيگاری بود. نیروي زنان اختلاف معنی دار آماري نداشت. در مورد عوامل مرتبط با فعالیت های فیزیکی خانه داري، نتایج تحقیق Sternfeld و همکاران (1999) در كارولیناي جنوبی نشان داد که زنان مناهل داري فرزند كچك در منزل و با تحصیلات دانشگاهي كمتر، فعالیت های خانه داري بيشتري و همکاران Wilbur (1998) با دانستن نتایج تحقیق همکاران از آن‌ها ای‌اکستر نشان داد که از بين عوامل تاثیر گذار در فعالیت های خانه داري زنان، تنها ارتباط معنی داري بين فعالیت های فیزیکي خانه داري و وضعیت تاهل وجود داشته است. به طوری که ۶۱ درصد زنان مناهل اگل فعالیت فیزیکی
نوش و مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان شاغل...

مداوم داشتن و 20 درصد خانم های غیر متاهل گاهگاهی فعالیت فیزیکی داشتند.

یافته‌های پژوهش نشان داد که میانگین فعالیت‌های فیزیکی خانه‌دار زنان تعادل در المان مجدد بیشتر بود. لذا به زنان ممکن توصیه می‌شود که ضمن انجام امور خانه‌داری با تنظیم وقت حتی برداشتن فعالیت‌های فیزیکی به سلامت جسمی و روحی خود توجه بیشتری داشته باشند. به زنان مجدد و بدون فرزند توصیه می‌شود که در صورت کم تحمل در منزل لازم است کم‌صورت فعالیت‌ها را با انجام حرفه‌های مناسب در اوقات فراغت بحتر بکنند.

یافته‌های پژوهش نشان داد که میانگین مدت فعالیت‌های فیزیکی زنان در هفته شغلی 24/6 در افزایش فعالیت‌ها در خانه 24/5/8 بوده است که نشانگر آن است زنان از مدت 188 ساعت موجود در هفته. 24 ساعت را در دو حیطه شغلی و خانه داری صرف می‌کنند و همان طریکه که فلک حسنی و مقدم (1380) در ترجمه کتاب کلندر برادر و جاندار می‌نویسند: زنان امروزه وظایف متعددی بر عهده دارند که می‌توان به کارهای خانه‌داری، مراقبت از خانواده، کار، پرورانی از خانه اشاره کرد. زنان همچنین نقش‌های مختلفی مثل خانم، همسر، پدر، مادر، کارمند، رئیس، دوست... همه‌ها و...دسته‌ها، مسئولیت انجام هر یک از این وظایف ممکن است فشار و تنش را در زنان پدید آورد. به دلیل تعداد نقص‌ها، اغلب برای زنان شامل مشکلی است که زمانی را به خود اختصاص دهند. لذا آن‌ها اوقات فراغت کمتری دارند.
منابع

کلاندر، چرل. گلاد، دنی. چاندلاز، سینیا (۱۳۸۰). بهداشت زنان از دوران نوزادی تا پیری. مترجم: کریمی فلاح حسینی و مريم مقدم. تهران، انتشارات شهرآب. ص ۴۸


تقدیر و تشکر

به نویسندگان از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران. سرکار حامی این ها مستندات و معاونین محترم دانشگاه پرستاری و مامایی ایران و کلیه عضویان که در انجام این پژوهش مرا بارى نموده اند تشکر و فخر دادیم.

مال بهدم شماره ۲۸۲ تابستان ۱۳۸۳

پژوهش پرستاری ایران
STUDY OF THE KIND AND DURATION OF TIME OF HOUSEHOLD PHYSICAL ACTIVITIES AMONG EMPLOYED WOMEN IN COLLEGES OF IRAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

S. Nikpour, M.S. ¹  F. Haji Kazemy, M.S.²  H. Haghani, M.S.³

ABSTRACT
Undoubtedly, the time that women spend for household physical activities is varied in different countries. They do shopping, cooking, dish and cloth washing, child care, general cleaning, bed making, painting and etc. while, there is no standard time for doing household physical activities, it is important that employed women pay attention to their leisure time and self care.
To assess the kind and time of household physical activities in employed women a cross sectional study was carried out with 300 women selected through stratified and random sampling method and data were gathered through questionnaires.
Finding indicated that the mean of hours women spent for household activities within a week was 29.58. Most of the contributors said that they spent time on cooking, dish washing, organizing their houses and shopping. We found a significant relation between the mean of hours and age, marital status, the age of the last child and body mass index (B.M.I) (P=0.000), it means that the mean of hours was less in women between 19-29 years of age, B.M.I<20 and those without children and more in married women. Furthermore, significant relations were not found with income, educational level and smoking habit
Determing the pattern of household activities, we recommend another study to be conducted on the duration, frequency and intensity of household physical activities.

Key Words: Household physical activities, Employed women

¹ Senior lecturer, School of Nursing and Midwifery, Iran University of Medical and Health Services, Tehran, Iran ( *Corresponding author)
² Senior Lecturer, School of Nursing and Midwifery, Iran university of Medical and Health services, Tehran, Iran
³ Senior Lecturer, school of Management and Medical Information, Iran University of Medical Science and Health Services, Tehran, Iran